

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №71 Центрального района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Врач \_\_\_\_\_ /Шкварук Т.Л./

Утверждено на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.  
Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ /Образцова С.И./

**РЕЖИМ ДНЯ**

**Старшая группа.**

**Холодный период года (режим работы 12 часов)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Приём, осмотр детей, игры, общение, дежурства, индивидуальная работа	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.55
Подготовка к занятиям. Занятия с: ➤ воспитателем;	9.00 – 9.25; 9.35 – 10.00;
Второй завтрак	10.00– 10.10
Образовательная деятельность: ➤ воспитателем; ➤ музыкальным руководителем.	10.10 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.15
Возвращение с прогулки.	12.15 -12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25– 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательная – исследовательская, конструирование, музыкальная и др.) Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 18.00
Возвращение в группу, игры, уход детей домой	18.00-19.00

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20

**Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.**

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа.**  
**Холодный период года (режим работы 12 часов)**  
**(при карантине)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Приём, осмотр детей, игры, общение, дежурства, индивидуальная работа	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00
Занятия с: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ воспитателем;</li> <li>➤ музыкальным руководителем.</li> </ul>	9.00 – 9.25
Совместная игровая деятельность педагога с детьми.	9.25 – 9.50
Второй завтрак	9.55 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 12.15
Возвращение с прогулки.	12.15 -12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25– 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование, музыкальная и др.) Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.40 – 18.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой.	18.00 – 19.00

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 27.08.2015 г.)

- прекращение контактов с другими группами;
- Частое проветривание;
- Совместная деятельность с детьми проводится в группе;
- Увеличивается время прогулок;
- Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №71 Центрального района Санкт-Петербурга**

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа.**  
**Холодный период года (режим работы 12 часов)**  
**(при температуре воздуха ниже -15 градусов и сила ветра более 7 метров в секунду)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Приём, осмотр детей, игры, общение, дежурства, индивидуальная работа	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00
Занятия с: ➤ <i>воспитателем;</i> ➤ <i>музыкальным руководителем.</i>	9.00 – 9.25; 9.35 – 10.00
Второй завтрак	10.00– 10.10
Занятия с: ➤ <i>воспитателем;</i> ➤ <i>музыкальным руководителем.</i>	10.10 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 11.45
Возвращение с прогулки. Подвижные игры в группе, игры по желанию.	11.45 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25– 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование, музыкальная и др.) Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.50 – 18.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность. Уход домой	18.00- 19.00

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20

- Сокращение времени на прогулку не должно влиять на обеспечение оптимального режима двигательной активности детей.
- Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа.**  
**Холодный период года (режим работы 12 часов)**  
**(щадящий)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Приём, осмотр детей, игры, общение, дежурства, индивидуальная работа	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30

Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00
Занятия с: ➤ воспитателем; ➤ музыкальным руководителем.	9.00 – 9.25; 9.35 – 10.00
Второй завтрак	10.00– 10.10
Занятия с: ➤ воспитателем; ➤ музыкальным руководителем.	10.10 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.15
Возвращение с прогулки.	12.15 -12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30– 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование, музыкальная и др.) Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 – 19.00

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20

- Освобождение от проведения закаливающих процедур, от видов совместной с педагогом деятельности с большой двигательной активностью, индивидуально по рекомендации врача.
- Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течении дня.
- Пролонгированный сон.
- Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.

### РЕЖИМ ДНЯ Старшая группа.

#### Теплый период года (режим работы 12 часов)

<i>Режимные моменты на солнечную погоду</i>	<i>Время</i>	<i>Режимные моменты на дождливую погоду</i>
Приём детей на улице, осмотр детей, опрос родителей о состоянии здоровья ребёнка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми.	7.00 – 8.00	Приём детей в группе, осмотр детей, Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми.
Утренняя зарядка	8.00 – 8.15	Утренняя зарядка
КГН. Дежурства.	8.15 – 8.25	КГН. Дежурства.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45	Подготовка к завтраку, завтрак
Подготовка к прогулке, прогулка: ➤ Беседы – инструктажи по безопасности поведения на улице. ➤ Закаливающие процедуры. ➤ Совместная деятельность с детьми (подвижные игры, спортивные игры). ➤ Самостоятельная деятельность детей	8.50 – 10.00	Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование, музыкальная и физическое развитие). Индивидуальная работа с детьми.

(игры со строительным материалом). ➤ Индивидуальная деятельность педагога с детьми.		
Возвращение с прогулки, КГН, подготовка ко второму завтраку.	10.00– 10.15	КГН, подготовка ко второму завтраку.
Второй завтрак	10.15 – 10.35	Второй завтрак
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.15	Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми.
Возвращение с прогулки, КГН	12.15 -12.30	КГН, дежурство.
Подготовка к обеду, обед	12.30– 13.00	Подготовка к обеду, обед
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон
Постепенный подъём, воздушные процедуры	15.30 – 15.40	Постепенный подъём, воздушные процедуры
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник
Самостоятельная деятельность детей. Совместная досуговая деятельность	16.00 – 16.30	Самостоятельная деятельность детей. Совместная досуговая деятельность
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование). Индивидуальная работа с детьми. Уход домой	16.30 – 19.00	Совместная и самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно – исследовательская, конструирование, музыкальная и др.) Индивидуальная работа с детьми. Уход домой

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20

**Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.**

**РЕЖИМ ДНЯ  
СТАРШАЯ ГРУППА  
Теплый период года (режим работы 24 часов)**

<i>Режимные моменты на солнечную погоду</i>	<i>Время</i>
Подъём, утренняя зарядка, КГН.	08.00-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	09.00-10.00
Второй завтрак (фрукты, йогурт)	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05
Возвращение с прогулки, КГН.	12.05-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, совместная деятельность	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.55

Возвращение с прогулки, КГН	18.55-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.20
Прогулка. Самостоятельная деятельность, чтение худож. литер.	19.20-20.30
II ужин (йогурт, биокефир)	20.30-20.40
Водные процедуры	20.40-21.10
Подготовка ко сну, сон	21.10-08.00

Режим разработан в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20

**Время и продолжительность прогулки может быть изменено в связи с карантинными условиями и в соответствии с погодными условиями.**